**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Подсинская средняя школа»**

|  |  |
| --- | --- |
| УТВЕРЖДАЮ:  Директор школы  Приказ № 171  \_\_\_\_\_\_\_/О.Н.Фокина  31 августа 2024 г. |  |

Рабочая программа внеурочной деятельности «Футбол»

(2 часа в неделю)

5-7 классы

Составил: Уланов Н.М.

с. Подсинее 2024

**Пояснительная записка**

**Цель** программы – базовое изучение спортивной игры футбол (мини-футбол).

**Основными задачами** программы являются: укрепление здоровья; содействие правильному физическому развитию; приобретение необходимых теоретических знаний; овладение основными приёмами техники и тактики игры; воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы; привитие ученикам организаторских навыков; повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол); подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

Программа рассчитана на 68 часа в год (2 часа в неделю) в 5-7 классах

**По окончании обучения дети получат возможность научиться:**

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе.

2. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

**Учащиеся должны знать** и иметь представление:

1) об особенностях зарождения, истории мини-футбола,

2) о физических качествах и правилах тестирования;

3) основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях мини-футболом и правила его предупреждения;

4) основы судейства игры мини-футбол.

**Учащиеся должны уметь:**

1) выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

2) владеть тактико-техническими приемами мини-футбола,

3) уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;

4) организовывать и проводить соревнования по мини-футболу, во дворе, в оздоровительном лагере и другое.

* 1. **Система оценки достижения планируемых результатов.**

Определяя **результаты** реализации дополнительных образовательных программ, необходимо различать среди них следующие:

- выделенные по времени фиксирования: конечные (итоговые), промежуточные, текущие;

- по факту преднамеренности: планируемые (запланированные, предусмотренные) и стихийно полученные (незапланированные, случайные, непреднамеренные);

- по отношению к целям (по соотношению с целями): “целесообразные” и “нецелесообразные (т.е. соответствующие поставленным целям и задачам и не соответствующие им полностью или частично);

- по качеству: позитивные (достижения) и негативные (неудачи, ошибки);

- по степени значимости: значимые (социально, личностно, профессионально) в высокой, средней, низкой степени и малозначимые (незначимые).

Оценка образовательной деятельности ребенка должна осуществляться по **учебным** (чаще всего предметным) **параметрам**. При этом о результатах образования детей судят, прежде всего, по итогам их участия в конкурсах, смотрах, олимпиадах; получению спортивных разрядов, награждению грамотами и другими знаками отличия. И это вполне понятно: такие результаты наиболее ощутимы и очевидны.

Но далеко не каждый ребёнок способен подняться до уровня грамот и призовых мест. Также фиксация преимущественно предметных результатов зачастую искажает диапазон **истинных достижений ребенка**, поскольку вне поля зрения остаются его **личностные результаты**.

Конечно, формирование личностных качеств – процесс длительный, он носит отсроченный характер, их гораздо сложнее выявить и оценить. Тем не менее, выявлять результаты образовательной деятельности детей, причем во всей их полноте, необходимо каждому педагогу. Это обусловлено самой спецификой дополнительного образования детей.

Таким образом, поскольку образовательная деятельность в системе внеурочной деятельности предполагает не только обучение детей определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие многообразных личностных качеств обучающихся. О ее результатах необходимо судить по **двум группам показателей:**

* **предметным** (фиксирующим приобретенные ребенком в процессе освоения образовательной программы предметные и общеучебные знания, умения, навыки);
* **личностным** (выражающим изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в данном кружке).

Для ребенка большое значение имеет **оценка его труда родителями**, поэтому педагогу надо продумать систему работы с родителями. В частности, контрольные мероприятия можно совмещать с родительскими собраниями, чтобы родители могли по итоговым работам видеть рост своего ребенка в течение года.

**Формы проведения аттестации** детей по программе могут быть самыми разнообразными: зачет, соревнование, турнир, конкурс, сдача нормативов.

Главные **требования при выборе формы** – она должна быть понятна детям; отражать реальный уровень их подготовки; не вызывать у них страха и чувства неуверенности, не формировать у ребенка позицию неудачника, не способного достичь определенного успеха.

**Содержание рабочей программы**

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футбола (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

**Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в форме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: методы упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом; по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Система формы контроля уровня достижений учащихся**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

**Нормативы** **по физической и технической подготовке**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | 10-12 лет | 13 лет | 14 лет |
| Бег 30м (сек) | 5,3 | 5,1 | 4,9 |
| Бег 400м (сек) |  |  |  |
| 6-минутный бег (м) |  |  | 1400 |
| Прыжок в длину с/м (см) | 160 | 170 | 180 |
| Бег 30м с ведением мяча (сек) | 6,4 | 6,2 | 6,0 |
| Бег 5х30м с ведением мяча (сек) |  |  |  |
| Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м) |  |  | 45 |
| Удар по мячу ногой на точность (число попаданий) | 6 | 7 | 8 |
| Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек) |  |  |  |
| Жонглирование мячом (кол-во раз) | 8 | 10 | 12 |
| Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м) |  |  |  |
| Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см) |  |  |  |
| Бросок мяча на дальность (м) |  |  |  |

**Ожидаемый результат**

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и областных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

**Календарно-тематическое планирование «Футбол» для 5-7 класса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание материала | Часы | Дата | |
| план | факт |
| 1 | Т/Б на спортивных играх. Организационный момент. | 2 |  |  |
| 2 | Основные правила игры в футбол | 2 |  |  |
| 3 | Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы. | 2 |  |  |
| 4 | Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 2 |  |  |
| 5 | Ведение мяча | 2 |  |  |
| 6 | Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема | 2 |  |  |
| 7 | Удар носком | 2 |  |  |
| 8 | Удар серединой лба на месте | 2 |  |  |
| 9 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии | 2 |  |  |
| 10 | Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника | 2 |  |  |
| 11 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 2 |  |  |
| 12 | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы | 2 |  |  |
| 13 | Удар по летящему мячу средней частью подъема | 2 |  |  |
| 14 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии | 2 |  |  |
| 15 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника | 2 |  |  |
| 16 | Обманные движения (финты) | 2 |  |  |
| 17 | Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы | 2 |  |  |
| 18 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 2 |  |  |
| 19 | Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема | 2 |  |  |
| 20 | Резаные удары**. Контрольные испытания** | 2 |  |  |
| 21 | Удар по мячу серединой лба | 2 |  |  |
| 22 | Удар боковой частью лба | 2 |  |  |
| 23 | Остановка катящегося мяча подошвой | 2 |  |  |
| 24 | Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы | 2 |  |  |
| 25 | Остановка мяча грудью | 2 |  |  |
| 26 | Совершенствование техники ведения мяча | 2 |  |  |
| 27 | Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо | 2 |  |  |
| 28 | Отбор мяча подкатом | 2 |  |  |
| 29 | Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом | 2 |  |  |
| 30 | Финт ударом. Финт остановкой | 2 |  |  |
| 31 | Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите | 2 |  |  |
| 32 | Тактические действия в нападении | 2 |  |  |
| 33 | Двухстороння игра (Соревнование) | 2 |  |  |
| 34 | Контрольные испытания | 2 |  |  |
|  | **Итого** | **68** |  |  |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.
2. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
3. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Футбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.